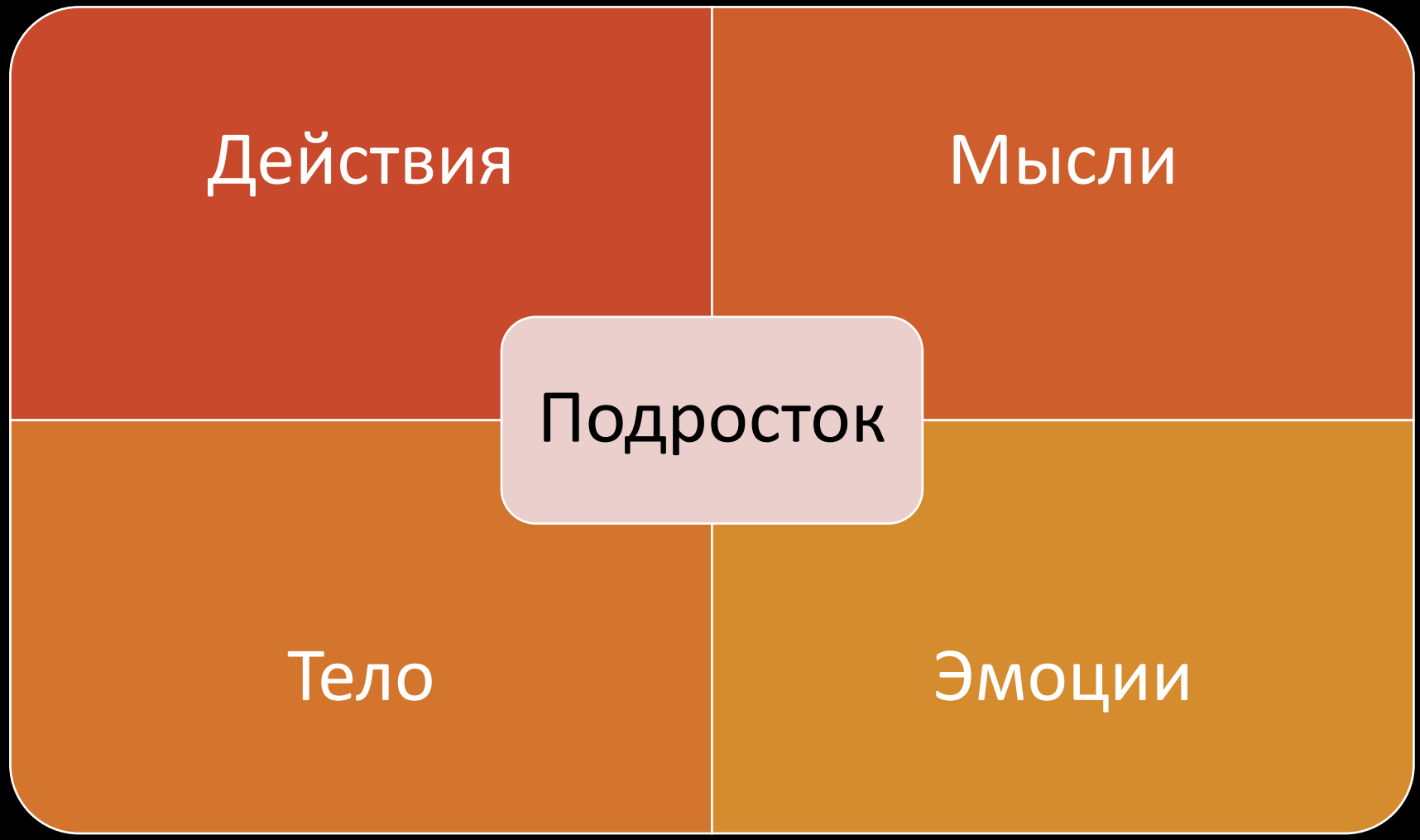
«Постить или не постить, вот в чём вопрос…»

Настасья Крысько,

подростковый психолог, когнитивно-поведенческий терапевт, Центр «Перекрёсток»

Примерный план

- Функция ведения социальных сетей
- Трудности блогера
- Навыки саморегуляции
- Забота о себе
- Вопросы



«Постить или не постить, вот в чём вопрос…», Настасья Крысько 2020

ПОТРЕБНОСТЬ В ЧЕМ-ТО (ЛЮБОВЬ, ПРИЗНАНИЕ, САМОРАЗВИТИЕ, ПОЗНАНИЕ, ВНИМАНИЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И ДР.)

ДЕЙСТВИЕ, НАПРАВЛЕННОЕ НА ПОТРЕБНОСТЬ (МБ СОЦИАЛЬНО-НЕОДОБРЯЕМЫМ)

ОСОЗНАЕМ, ЧТО ТАМ ЗА ПОТРЕБНОСТЬ

ПОИСК СОЦИАЛЬНО-ОДОБРЯЕМОГО СПОСОБА РЕАЛИЗАЦИИ ПОТРЕБНОСТИ

ПРОБЫ И ПОДДЕРЖКА НОВОГО СПОСОБА

«Постить или не постить, вот в чём вопрос…», Настасья Крысько 2020

Если попробовать выделить блоки потребностей

- Общение
- Признание
- Познание
- Саморазвитие
- Внимание
- Любовь
- …

«Постить или не постить, вот в чём вопрос…», Настасья Крысько 2020

Какие трудности могут быть на пути?

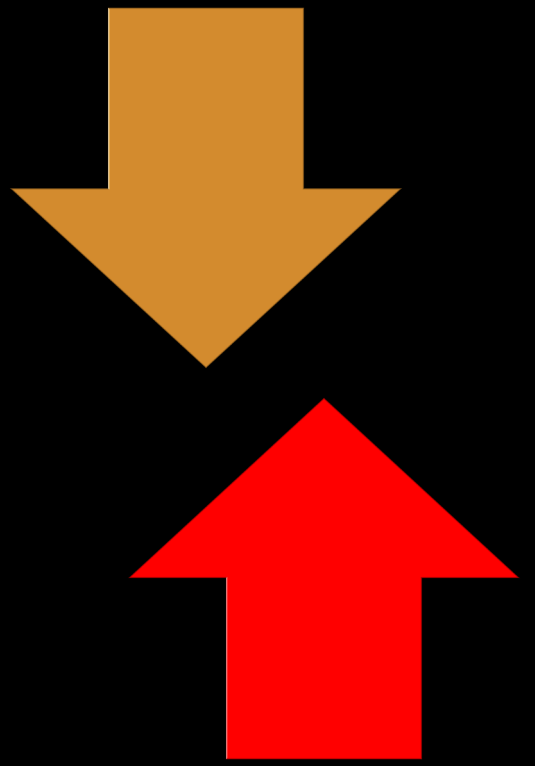
- Самокритика
- Высокая нагрузка
- Непонимание ближайшего окружения
- Обесценивание
- Рискованные посты
- Сильные переживания
- Ожидания родителей
- Хейтеры (критика)
- Преследование, угрозы (сначала защита подростка, потом спокойный анализ)
- …

«Постить или не постить, вот в чём вопрос…», Настасья Крысько 2020

Эмоциональная саморегуляция - это наша способность через эмоции реагировать на события **социально приемлемым** образом, сохраняя **гибкость**, чтобы допускать **спонтанные** реакции, но **откладывать** их в случае необходимости

Эмоциональная дисрегуляция - неспособность, несмотря на максимальные усилия, изменять или управлять собственными эмоциями

Дефицит навыков саморегуляции рассматривается в биосоциальной модели как результат взаимного влияния двух факторов:

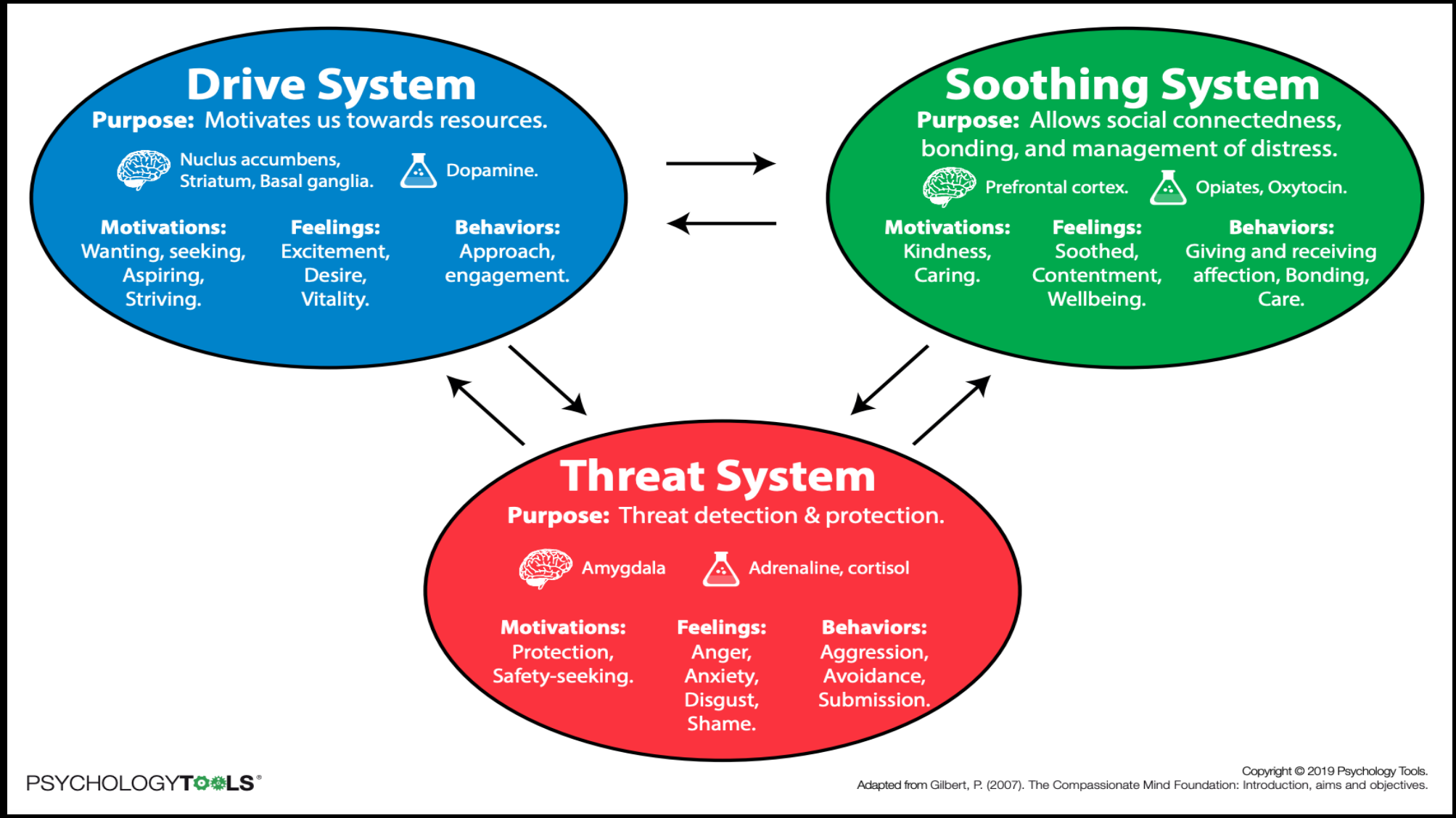


Биологическая уязвимость

Инвалидизирующее окружение

(М. Линехан. Диалектико - поведенческая терапия. Тренинг навыков)

Три системы саморегуляции

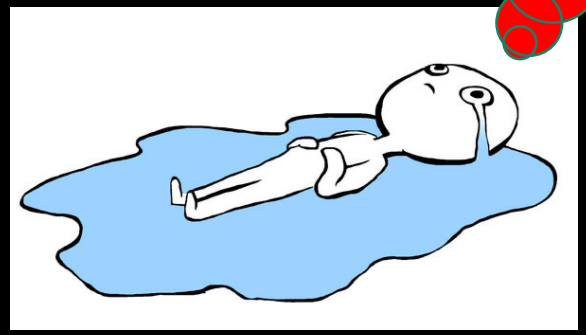


«Постить или не постить, вот в чём вопрос…», Настасья Крысько 2020

Система угрозы

Надо выложить видео в ТТ

А что если все напишут, что я тупой, все будет зря, а еще я не поступлю и подведу маму, придется всю жизнь работать на нелюбимой и ужасной работе



Страх
Паника
Тревога
Гнев

мало спит, не ест, самокритика, ПАВ

истощение

«Постить или не постить, вот в чём вопрос…», Настасья Крысько 2020

Система драйва

Надо выложить видео в ТТ

Выложу видео, стану популярным, будет много денег, наконец-то куплю себе кроссы и маме дачу!!!

Интерес
Возбуждение
Азарт
Напряжение

мало спит, не ест,
самокритика,
ПАВ

истощение

«Постить или не постить, вот в чём вопрос…», Настасья Крысько 2020

Система спокойствия

Надо выложить видео в ТТ

Замечаю свое состояние. Попробую получать удовольствие от процесса, еще обсуждали с психологом, что важно отдыхать, заниматься другими делами, не сильно перегружаться

Мобилизующая тревога
Интерес
Спокойствие

Составляет расписание дня с перерывами на отдых, не отказывается от своих интересов, общается, делает практики осознанности

принятие, доброе отношение к себе

«Постить или не постить, вот в чём вопрос…», Настасья Крысько 2020

Окей, а как включать зеленую систему?

1. Стресс-менеджмент
2. Практики осознанности
3. Практики самодоброты
4. Забота о себе
5. Практики принятия

«Постить или не постить, вот в чём вопрос…», Настасья Крысько 2020

Экспресс – обзор навыков для интенсивных переживаний
(если эмоции очень интенсивны, то сначала надо снизить интенсивность, потом решать проблему)

Навык ТРУД: физиологические изменения в теле

В ТРУДной ситуации быстро снизить интенсивность эмоционального мышления можно используя:

Температуру*

Измените температуру вашего лица с помощью холодной воды, чтобы быстро успокоиться.
Задержите дыхание и окуните лицо в ёмкость с холодной водой, либо намочите ледяной водой тряпку или наберите воды в пакет и положите ее/его на лицо (область глаз и щёк).
Также можно использовать лёд.
Держите в течение 30 секунд.

Релаксацию

Используйте прогрессивную мышечную релаксацию - чтобы быстрее успокоиться, совмещайте расслабление с выдохом.

- В момент глубокого вдоха животом напрягите мышцы тела (но не очень сильно, чтобы не вызвать судорогу).
- Заметьте напряженность в теле.
- Делая выдох, мысленно говорите “я расслаблен”.
- Расслабьте мышцы.
- Обратите внимание на разницу ощущений в теле.

Упражнения*

Используйте физическую нагрузку, чтобы успокоить тело, когда оно перевозбуждено под действием эмоций.

- Сделайте за короткий промежуток времени (20-30 мин) интенсивные физические упражнения.
- Потратьте физическую энергию тела на бег, быструю ходьбу, прыжки, игру с мячом, подъем гантелей, и т.д.

Дыхание

Измените темп дыхания, сделав его более глубоким и медленным.

- Выполняйте глубокое дыхание животом.
- Замедлите свой темп вдоха и выдоха (в среднем, 5-6 дыханий в минуту).
- Сделайте выдох более медленным, чем вдох (например, 5 секунд вдох и 7 секунд выдох).

* **Меры предосторожности**: очень холодная вода быстро снижает сердечный ритм. Интенсивная физическая нагрузка увеличит сердечный ритм. Проконсультируйтесь со своим врачом перед использованием этих навыков, если у вас есть заболевания сердца или вы принимаете лекарства, влияющие на сердечный ритм (например, бета-блокаторы), у вас есть аллергия на холод или расстройство пищевого поведения.

САМОУТЕШЕНИЕ

Успокойте себя с помощью каждого из ПЯТИ органов ЧУВСТВ.

ЗРЕНИЕ

- ✓ Рассмотрите звездное небо
- ✓ Разглядывайте картинки, которые вам нравятся.
- ✓ Купите красивый цветок.
- ✓ Сделайте в вашей комнате уголок, который было бы приятно рассматривать.
- ✓ Зажгите свечу и наблюдайте за пламенем.
- ✓ Украсьте ваше место на столе, используя симпатичные вещи.
- ✓ Гуляйте, разглядывая витрины, природу или прохожих.
- ✓ Сходите в музей или антикварный магазин.
- ✓ Посидите в лобби красивого старого отеля.
- ✓ Посмотрите на природу вокруг вас.
- ✓ Погуляйте в симпатичной части города.
- ✓ Полюбуйтесь восходом или закатом солнца.
- ✓ Сходите на танцевальное представление или посмотрите его по телевизору.
- ✓ Будьте осознанны, наблюдая все, что оказывается перед вами.
- ✓ Погуляйте в парке или по живописному маршруту.
- ✓ Зайдите в красивый храм.
- ✓ Другое:_____

СЛУХ

- ✓ Послушайте успокаивающую или бодрящую музыку.
- ✓ Обратите внимание на звуки природы (волны, птицы, ливень, шелест листьев).
- ✓ Обратите внимание на звуки города (движение, сигналы машин).
- ✓ Пойте ваши любимые песни.
- ✓ Создайте плейлист из музыки, которая поддержит вас в трудную минуту. Включите его.
- ✓ Напеваете успокаивающую мелодию.
- ✓ Попробуйте поиграть на музыкальных инструментах.
- ✓ Будьте внимательны к любым звукам, которые вы слышите, позволяя им войти в одно ухо и выйти из другого.
- ✓ Включите радио.
- ✓ Другое:_____

ОБОНЯНИЕ

- ✓ Используйте ваши любимые крем, мыло, шампунь, лосьон, одеколон или духи, или надушите ими в магазине тестовую полоску и возьмите с собой.
- ✓ Зажигайте благовония или аромасвечи.
- ✓ Понюхайте корицу.
- ✓ Откройте пакет кофе и вдыхайте аромат.
- ✓ Побрызгайте цитрусовым маслом в комнате.
- ✓ Сделайте смесь ароматных масел в вашей комнате.
- ✓ Понюхайте розы.
- ✓ Приготовьте попкорн
- ✓ Прогуляйтесь в лесу или парке и внимательно вдыхайте новые запахи природы.
- ✓ Откройте окно и почувствуйте запах воздуха.
- ✓ Другое:_____

ВКУС

- ✓ Съешьте что-то из своей любимой еды.
- ✓ Выпейте свой любимый успокаивающий напиток (например: травяной чай, горячий шоколад, смузи).
- ✓ Съешьте какую-то любимую еду из детства.
- ✓ Продегустируйте различные вкусы мороженого.
- ✓ Возьмите мятный леденец.
- ✓ Пожуйте свою любимую жвачку.
- ✓ Купите себе немного особенной еды, на которую вы обычно не тратите деньги: например, свежевыжатый апельсиновый сок, лавандовый раф или вашу любимую сладость.
- ✓ Попробуйте прочувствовать вкус еды, которую вы едите. Съешьте что-нибудь осознанно.
- ✓ Другое:_____

ОСЯЗАНИЕ

- ✓ Примите ванну или душ.
- ✓ Погладьте своё домашнее животное (собаку или кошку).
- ✓ Закажите себе сеанс массажа.
- ✓ Сделайте ванну для ног.
- ✓ Намажьте тело лосьоном или кремом.
- ✓ Сделайте холодный компресс на лоб.
- ✓ Погрузитесь в удобное кресло.
- ✓ Завернитесь в мягкий пушистый плед.
- ✓ Наденьте одежду, которые вызывают приятные ощущения.
- ✓ Попробуйте ехать с открытом окном и чувствовать ветер
- ✓ Проведите рукой по дереву
- ✓ Обнимите кого-нибудь.
- ✓ Постелите на кровати свежее постельное белье.
- ✓ Замечайте прикосновения, которые успокаивают.
- ✓ Другое:_____

Диалог с близким это баланс между принятием и изменением

Все в твоей голове.

Не выдумывай проблемы из ничего.

Возьми себя в руки.

Все же как-то справляются, и ты тоже давай.

Просто смотри на вещи оптимистичнее.

В твоей жизни так много других вещей, а ты все про одно.

Перестань быть сумасшедшим.

Да что с тобой такое?

Тебе уже давно должно было быть интересно другое

Это подростковой кризис — перетерпи.

👍Ты не одинок.

👍Я рядом с тобой.

👍Ты не плохой.

👍Возможно, я не до конца понимаю, что ты чувствуешь, но я волнуюсь о тебе и хочу помочь.

👍Ты для меня много значишь, и мне небезразлична твоя жизнь.

👍Похоже, что у тебя сильные переживания и трудности на пути.

👍Я всегда готов(а) тебя поддержать и помочь.

👍Я бы хотел понять больше про тебя и твое состояние.

👍Если ты захочешь — я могу дать совет.

👍Я верю, что мы разберемся с этими трудностями вместе.

✅ активное слушание (ага, да, кивки)
✅перефразирование (своими словами)

✅открытые вопросы (правильно ли я понял(а), что ты думаешь про)
✅ позитивная обратная связь

✅ использовать Я
✅ конкретные ситуации
✅ конкретное поведение
✅ здесь и сейчас (тема)
✅ самораскрытие (эмоции, желания)

❌ кое-кто, а вот ты
❌ всегда, никогда
❌ типично
❌тогда, в то время
❌критика обвинение

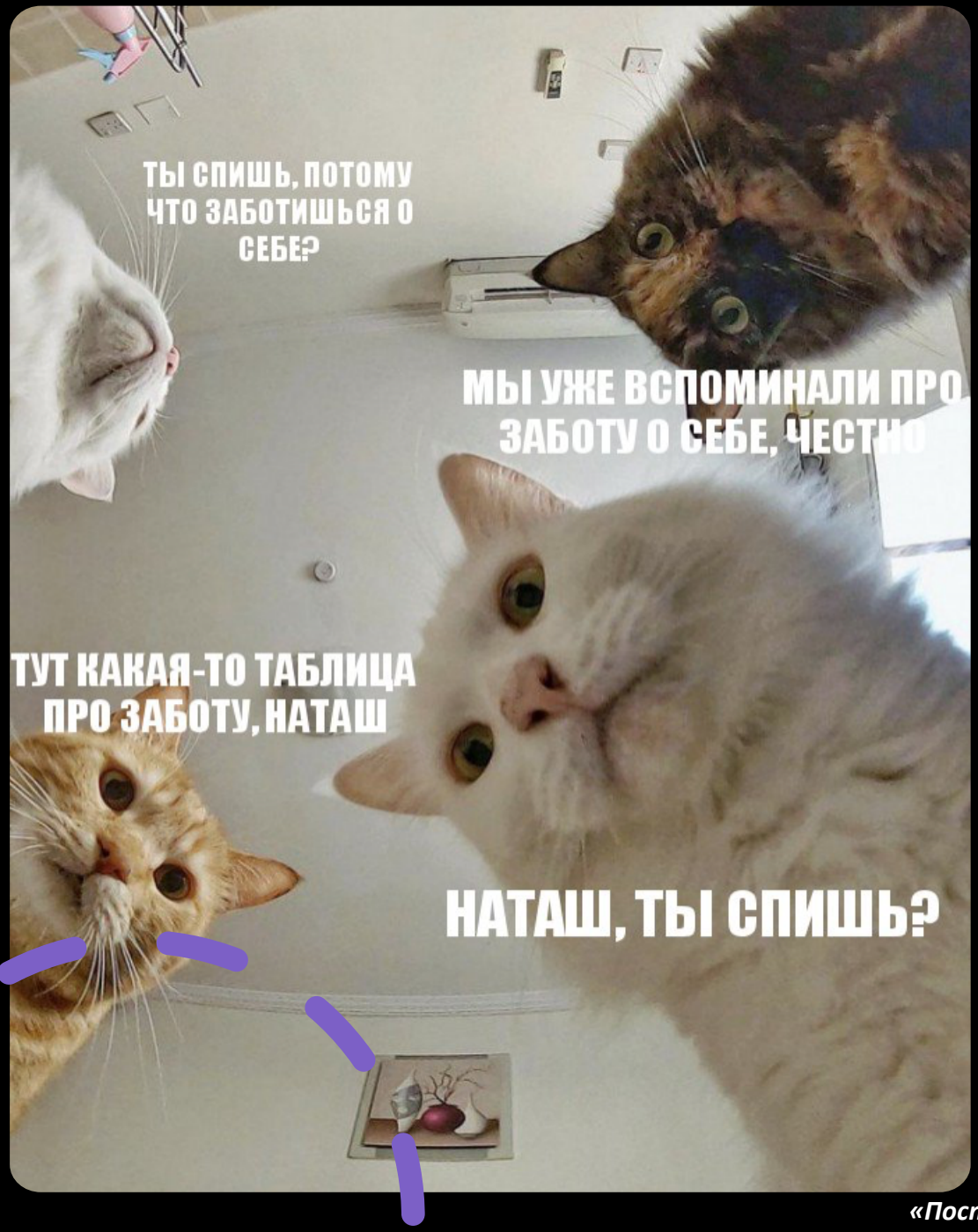
«Постить или не постить, вот в чём вопрос…», Настасья Крысько 2020

Забота о себе

Чек – лист

- Я обязательно завтракаю
- Я делаю все, что нужно, чтобы привести себя в порядок
- Я удостоверяюсь, что беру обеденный перерыв в течение дня
- Утром у меня есть время, которое мне нужно, чтобы эмоции из повседневной рутины не проливалась на мое рабочее время
- Мой обеденный перерыв - это время, чтобы позаботиться о себе
- Я сплю полные 8-9 часов
- В каждом дне у меня есть хотя бы одно дело для моего удовольствия
- Каждый день у меня есть хотя бы 15 минут, чтобы ничего не делать
- Когда я заболеваю – я не откладываю лечение

«Постить или не постить, вот в чём вопрос…», Настасья Крысько 2020



Забота о себе: оценочная рабочая таблица

Инструкция:

Этот метод оценки содержит обзор эффективных стратегий, необходимых для заботы о себе.

После прохождения всего теста, выберите по одному пункту из каждого блока, над улучшением которого Вы будете активно работать

«Постить или не постить, вот в чём вопрос…», Настасья Крысько 2020

Забота о себе. Оценочная таблица 1(5)

Шаг 1: Оцените пункты ниже с точки зрения их регулярности
5 = Часто
4 = Время от времени
3 = Редко
2 = Никогда
1 = И в мыслях не было

Шаг 2: выберите по одному пункту из каждого блока, над улучшением которого вы будете активно работать.

Забота о себе: физическая

___ Ем регулярно (например, завтрак, обед и ужин)
___ Ем здоровую пищу
___ Занимаюсь спортом
___ Прохожу профилактические медосмотры
___ При необходимости получаю медицинскую помощь
___ Отдыхаю, когда нужно
___ Прохожу сеансы массажа
___ Танцую, плаваю, гуляю, бегаю, играю в подвижные игры, пою или занимаюсь другой физической активностью для удовольствия
___ Уделяю время своей сексуальности — для себя, для партнера
___ Сплю достаточно
___ Ношу одежду, которая мне нравится
___ Использую отпуск
___ Совершаю путешествия одного дня или езжу в мини-отпуск
___ Иногда я полностью отключаю телефон
___ Иное:

Забота о себе. Оценочная таблица 2(5)

Забота о себе: психологическая

___ Уделяю время саморефлексии
___ У меня есть психотерапевт
___ Веду дневник
___ Читаю литературу, не относящуюся к работе
___ Делаю что-то, в чем не являюсь экспертом или за что не отвечаю
___ Снижаю стресс в своей жизни
___ Посвящаю других людей в различные аспекты моей жизни
___ Прислушиваюсь к своему внутреннему опыту: к мыслям, суждениям, убеждениям, отношениям и чувствам
___ Использую свой разум в новых направлениях, например, посещаю музеи, выставки, спортивные события, театр
___ Не только отдаю, но и получаю от других
___ Я любознателен
___ Иногда я могу отказаться от дополнительных обязанностей
___ Иное:

Забота о себе. Оценочная таблица 3(5)

Забота о себе: эмоциональная

___ Провожу время с людьми, общество которых меня радует
___ Поддерживаю связь с людьми, значимыми в моей жизни
___ Поощряю себя, хвалю себя
___ Я люблю себя
___ Перечитываю любимые книги, смотрю повторно любимые фильмы
___ Знаю, какие виды деятельности, предметы, люди, отношения и места меня успокаивают, и я их нахожу
___ Разрешаю себе плакать
___ Знаю, что меня смешит
___ Выражаю свое возмущение в социальных мероприятиях, письмах и пожертвованиях, в маршах протеста
___ Играю с детьми
___ Иное:

Забота о себе. Оценочная таблица 4(5)

Забота о себе: духовная

___ Уделяю время рефлексии
___ Провожу время на природе
___ Нашел духовно близких людей или сообщество
___ Я открыт вдохновению
___ Я дорожу своим оптимизмом и надеждой
___ Осознаю нематериальные аспекты жизни
___ Стараюсь не быть главным или компетентным беспрерывно
___ Для меня не критично чего-то не знать
___ Знаю, что для меня важно и какое место это занимает в моей жизни
___ Медитирую
___ Молюсь
___ Пою
___ Провожу время с детьми
___ Испытываю благоговение
___ Вкладываю деньги в то, во что верю
___ Читаю вдохновляющую литературу (слушаю выступления, музыку и т.д.)
___ Иное:

Забота о себе. Оценочная таблица 5(5)

Рабочее место или забота о себе в профессиональном плане

___ Делаю перерыв в течение рабочего дня (например, на обед)
___ Оставляю время, чтобы поболтать с коллегами
___ Завершаю работу в спокойной обстановке
___ Определяю проекты и задачи, которые приносят вдохновение и вознаграждение
___ Установил границы в отношениях с клиентами и коллегами
___ Сбалансировал нагрузку так, чтобы ни один день, ни одна часть дня не были избыточно напряженными
___ Организовал свое рабочее пространство так, чтобы оно было комфортным и успокаивающим
___ Получаю регулярную супервизию или консультации
___ Обсуждаю свои потребности (льготы, повышение зарплаты)
___ У меня есть группа взаимной поддержки
___ Создал нетравмирующую зону профессиональных интересов
___ Иное:

Забота о себе: баланс

___ Ищу равновесие в рабочей жизни и в рабочем дне
___ Стараюсь сбалансировать работу, семью, отношения, игру, отдых, время для

Подсказки для тех, кто пришел сюда, чтобы понять про правила гаджетов

- Ночь время сна (для всей семьи)
- Коробка для телефона (для всей семьи)
- Телефон – личный предмет (для всей семьи)
- Поддерживаем идею перерывов от экрана (для всей семьи)
- (Еда, туалет (для всей семьи))
- Если гаджет используется как наказание и поощрение, то используйте правильно, последовательно, с пониманием зачем вы это делаете
- Подростки это всегда про договариваться
- Правила это про срок, от 1 месяца
- Мы всегда смотрим на эффект от введеной договоренности, можно назначить час Х для того, чтобы вместе проанализировать что получилось
- Объяснение правил 1 раз, потом отсылка к тому разговору (иначе родитель выгорает)

3 частых сложности

- Несогласованность родителей
- Недостаток ресурса родителя поддерживать правило
- Хаотичные, необоснованные правила

«Постить или не постить, вот в чём вопрос…», Настасья Крысько 2020

3 вещи с которых можно начать уже сегодня:

- Узнать у подростка про то, почему он или она ведет блог, проявить любопытство, интерес и безоценочность
- Делать хотя бы один раз в день какое-то дело с заботой о себе
- Замечать в какой из трех систем вы находитесь

ИЗМЕНЕНИЯ
ЭТО НЕ ЛИНЕЙНЫЙ ПРОЦЕСС

Что почитать?

- Лоуренса Стейнберг, Переходный возраст. Не упустите момент
- Парадокс перфекциониста, Тал Бен – Шахар
- Куда бы ты ни шел, ты уже там, Джон Кабат Зинн
- Гэри Смолл, Гиги Ворган, Мозг онлайн. Человек в эпоху Интернета
- подкаст Мел.Teens
- Блог Дарьи Сучилиной - https://www.dushepolezno.ru/
- Канал Настасьи Крысько - https://t.me/nastasya_kr

Спасибо за внимание